

## 短歌表現（Ⅶ） —コミュニケーション技術における学習効果の検討—

土 永 典 明

Tanka Practice (Ⅶ) : Composing poems of daily life and nursing care

Noriaki Tsuchinaga

### はじめに

短歌の歴史は古い。その短歌を集めた、歌集の一つとされる万葉集は7世紀後半から8世紀後半にかけて編まれた日本に現存する最古の和歌集である。和歌は、万葉集の時代以来1300年余りにわたって脈々と詠み継がれて来た日本独自の文学形式といえる。古い歌にもその良さがある。筆者は、自身の担当科目「コミュニケーション技術」では、学生が自ら短歌を作成することを通じて、短歌に興味を抱くことを願っている。更に、筆者は、この講義を通して、学生自身が、いずれは古今和歌集のような歌集を読みたいと感じてもらうことを望んでいる。和歌とは、中国の詩である漢詩に対して、日本における大和歌の意味で使われた。和歌には、奈良時代までは、五音と七音を組み合わせた様々な形式のものがあつたが、平安時代以降、「五音・七音・五音・七音・七音」五句三十一音の短歌以外はあまり作られなくなった。現在では、江戸時代までの作品は和歌、明治時代から後の作品は短歌と呼んでいる。

現在使われている仮名遣いは1946年11月に告示されたもので、それを新仮名遣いと言うが、それ以前(平安期以来)使われてきた仮名遣いは「歴史的仮名遣い」「旧仮名遣い」と呼ばれる。どちらを使っても良い事になっているが、一首の中では、「歴史的仮名遣い」と「旧仮名遣い」を混合させない事となっている。

さらに、一首の短歌は、口語体で詠んでも文語体で詠んでも、口語体の中に文語体が混ざっても良い事になっている。ただ、文語体で詠むなら、品詞の分解や動詞・助動詞などの活用形、接続の法則などの文語文法についての理解が欠かせない。短歌においては、口語と混用される文語はそう多くないので、その部分については誤りがないか確認する必要がある。内容によって文語体の方が良い場合と、口語体の方が良い場合があるが、現代短歌は外来語なども多用されるので、口語で詠むのが主流になって来ている。

筆者が本学の学生に短歌の実作指導をして9年目となる。学生にとって、自分で納得のいく一首が出来た時の喜びは他の何にも換え難いものである。

## I 短歌の作り方

短歌とは、韻文である和歌の一形式で五・七・五・七・七の五句体の歌体のことである。三十一文字ではない、あくまで三十一音なのである。普通の五十音、濁点、半濁点がついたものは一音。きゃ、きゅ、きょ、しゃ、しゅ、しょ、など小さいや行音(拗音)を伴うものは、それで一音。小さい「っ」(促音)は一音。長音「ー」は一音となる。定型を守るとは、できるだけ五・七・五・七・七に揃えることである。この形は短歌が長い歴史を生きてきた証の一つである。短歌が長い歴史を生きてきたのは、この定型五・七・五・七・七の魅力にあるといってよい。短歌は三十一文字という不自由さを設け、文章としての自然さよりもリズムやテンポを優先すると、詠み手独自の新しい表現が生まれ、そこに詩歌性というか文学的な何かが生まれてくる。三十一文字きっちり守るようにして詠むと、日本語について研ぎ澄まされる。詠み手は、どの単語と互換しようか」と悩むし、それに合わせて「てにをは」の助詞はどれにしようか」「漢字、ひらがな、カタカナのどれを使おうか」三十一文字の制限のなかで精一杯遊ぼう、伝えようと思考をめぐらすようになる。

短歌は一首、二首と数える。短歌の何首かのかたまりを連作と呼ぶ。たとえば五首連作や十首連作は、それぞれ短歌五首、十首のかたまりである。連作にはタイトルがついていることが多い。よくある情景を書きとめただけでは、短歌にはならない。この短歌では、それに作者の発見を加えることでおもしろさが生まれる。さらに、三十一音という短い音数の中でくり返しや反対の意味のことは用いることでリズム感や変化が生まれて歌になる。短歌をつくるときは、情景と発見、あるいは発見を含んだ情景を考えればよい。どのようなとき、だれに向かって歌うのかということも知らなければつくる気分に持っていくことが難しい。短歌は独り言の歌と相手に呼び掛ける歌との二つに、大きく分けられる。ふと心に浮かんだ感情や、強い印象を受けたできごとを呟く場合もあれば、誰かに思いを伝える歌にする場合もある。

筆者の授業では日常生活を短歌にすることや、介護実習での体験を短歌にすることに取り組んでいる。学生が自分で短歌をつくった経験があれば、次に短歌に触れた時の気持ちが全然違ってくる。もう短歌はこの学生たちにとって、関係のない訳が分からないものではなくなってくる。この取り組みの中で、短歌は自身の気持ちの表現につながっているのである。

短歌は人の感情・感動を伝える抒情詩である。それは事実や情報を伝える記事や報告ではなく、意見を述べる評論でもないことを意味する。つまり短歌は、詩(韻文)であって散文ではないのである。短歌は、詩情があるかどうか、心の波立ちが出ているかどうかということである。一首ですべてを言おうなどと思うのではなく、少しずつ何首もの歌に詠めばよいのである。大切なのはプロセスを詠むことで結論を言うことではないということである。短歌を詠む中で、難しいのは結句にあたる第5句である。「初句は軽く、結句は重く」と言われるが、これは歌の中心になるところは結句に据えるほうが落ち着いた歌になる確立が高いという意味である。

どのように結んでもよいが、比較的多いのは、助動詞・動詞・形容詞など用言の終止符で終わるものや、名詞・用言の連体形で終わるもの、助詞で終わるものなどがある。また、日本語では古くから主語を省略しても分かるように敬語が発達しており、遠回しに相手のことを述べることもある。

## Ⅱ 短歌の基本を推敲

生活の実感を大切に、自分の思うがままを述べてゆくことは、自分にとっての安らぎであるばかりでなく、人とつながっていく。短歌を作る意味とは、人間らしさを求めていくことになるのではないかと考えられる。自分の外側は写真で写すことができるが、内面についてはそのようにはいかない。言い換えれば心の内が短歌と言うことになる。誰しも、再びはない一人ひとりのこの瞬間をその人なりに残しておきたいと思うのは、当然の欲求である。人間らしさを求めるがゆえに短歌なのである。要するに、短歌を詠むにあたっては手間暇をかけることに意味がある。短歌には深い味がある。その人の折に触れての感情表現でありつつ、その人の生き方の象徴になっている。短歌は文献や報告と異なり、自分の感情の高まりを表現するものであって、抒情詩の一つであるといわれている。しかし、それは感情をそのまま表現することではない。例えば、感情的に悲しいというよりも、その感情のもとになったところを描写するほうが、感情がよく伝わる。

短歌を詠むにあたっては、心の思いを述べるにしても、事柄を通して正確に伝えられることが求められる。描写力とは、冷静に感情を押さえて表現することである。しかし、散文と違って、感動そのものが根拠になければならない。そしてリズムがある。言葉の選び方、並べ方、リズムの取り方などを吟味して、歌の姿を整えること、それを「推敲」と言う。言葉を選び、姿を整えるといっても、別に難しい規則があるわけではない。その人その時その場所にあった姿であればよいのである。わからない表現をわかりやすく、あいまいな言い方をくっきりと鮮明に、自分の心に一番ぴったりの表現に整えていくのである。

## Ⅲ 短歌でつづる学生の日常生活

### 1) 介護

○初めての小規模多機能緊張し身動き取れず固まる私

（講評）利用者との心理的距離が取れず、感情の交流を行うことができなかった作者であった。

○「こんにちは」話しかけても無反応目を見て笑えば相手もニコリ

（講評）利用者の食事介助で、表現力が低下している利用者とのコミュニケーションの伝達媒体である非言語的コミュニケーションを活用した。

○夕ご飯「どうぞ」と一口運ぶたび「おめさん食べな」と優しい気遣い

（講評）利用者の食事介助で、ご飯を口に運ぶたび実習生の顔を見てこう言ってくれた。その時に利用者の気遣いを感じた作者であった。

○歩くのが誰より速い90代きつと往年はマラソン選手

（講評）手押し車も使わずに、誰よりも速く歩く利用者がいた。その女性が90歳代ということを職員から聞き、驚いた実習生であった。

○手を握り背中さすって見つめれば言葉なくとも伝わる力

（講評）ノンバーバル・コミュニケーションの精度は高い。

○「昔はね」語り始めるおばあちゃん何だか瞳がキラキラしてる

（講評）昔のことを一生懸命に話す利用者。その時の瞳はすごく輝いていて楽しそうであった。

○最終日「楽しかったよ」そう言われ出来ることなら明日も会いたい

（講評）実習最終日に、利用者からこのように言われた作者。嬉しかったが、同時に実習が終わっ

た寂しさを強く感じた。

○震える手ゆっくり伸ばしてコップへと自立支援を見守る私

（講評）実習施設で利用者が、震えながらもゆっくりとコップへ手を伸ばして、茶を飲もうとしていた。実習生は利用者ができないところを手伝った。

○「うふふふふ、こんな言葉があるんだよ」笑う門には福来るなり

（講評）利用者が大声を出して笑っている人がいたので、作者が理由を聞いてみた。すると、「明るくニコニコしていると、自然と幸福が訪れるんだよ」と説明してくれた。

○「このおかず少し甘みが足りないね」あなたの顔はまるで母親

（講評）夫や子どもたちの食事を料理していた頃の思い出が頭を過った利用者。その顔は母親の顔であった。

○カラオケで褒めあいながら照れあって笑顔あふれる介護の現場

（講評）実習中のレクリエーションでの一コマを再現した作者。

○温かきこの手を握り「若い手ね」と優しさ包む目が見えぬ人

（講評）実習で全盲の利用者に始めて自己紹介をした。作者は手を握られて、心が通じ合えた気がした。

○利用者に声かけするが届かない私の声が高すぎるから

（講評）歳をとると蝸牛の入り口付近の有毛細胞が減ってしまい、高音が聞き取りづらくなってくる。ゆっくりはしっかりと話すなど話し方の工夫を作者は学んだ。

○また同じ会話進まず困ったが女優のように笑顔で話す

（講評）目の前の利用者をよく観察し、よく聴き、ありのままを受け入れる気持ちが大切である。

○「ありがとう」言葉にならない失語症それでも分かる素敵な笑顔

（講評）失語症の人との接し方として、必要に応じジェスチャーや文字、絵、実物などを使うことでコミュニケーションが図れる。作者はそれを実践したのである。

○「かがやき」で黙々進む物作り利用者たちはまるで職人

（講評）就労継続支援事業B型・生活介護事業での利用者の、作業活動を見学した作者の感想である。

○雑誌好きいつも笑顔な利用者はイケメン好きで恋もしていた

（講評）朗らかな利用者が、以前はモダンガールで恋多き女性であったと作者に話してくれた。

○「買い物に行きたいけれど行けないの」チラシを見ては思う毎日

（講評）在宅で暮らしていたときには、毎日のようにスーパーに買い物に行っていた利用者。しかし、現在は足腰が不自由なため外出することもままならない。新聞のチラシをみては、はがゆく感じている利用者であった。

○利用者の手足拘縮苦戦して時間のかかった衣服着脱

（講評）麻痺がある人の着脱介助は「着患脱健」が基本である。身体に麻痺のある場合の衣服の着脱の原則で、服を脱ぐときは麻痺のない側から、服を着るときは麻痺のある側から行うというものである。極力痛みがなく、しかもすばやく服を着てもらおうというのは、その利用者の身体状況をしっかり把握していなければならない。

○「あなた誰」見た顔すぐに忘れてるまた始めから自己紹介

（講評）認知症になると、記憶障害により人の名前を覚えられなくなる。認知症の人の記憶障害が、「忘れる」のではなく「覚えていない」ということを理解しておかなければならない。眼で見て繰り返し確認できることは通じやすい、という特徴があるので自己紹介が基本である。



## ○利用者より大きな口開けスプーンで食事介助の若き介護士

（講評）食事の介助を必要とする高齢者の場合、食材の切り方だけではなく食事時の姿勢から口に運ぶタイミングなど、細かな気配りも必要である。高齢者は唾液の分泌が少ないため、食べ始めは液体で少し口内を湿らせて咀嚼、嚥下しやすいものから食べる。介護職員の緊張感と懸命さが伝わってくる。

## ○コーラ買いニコニコ笑顔の利用者さん早速フタ開け一気に飲み干す

（講評）スカッと爽やかなコカコーラが好きな利用者。過剰摂取はよくないが、この歌には爽快感が伝わってくる。

## 2) 日常生活

## ○「どこ行った」探し続ける祖父だけど家族はみんな家にいるのに

（講評）認知症が出てきた祖父。家の中を家族がいなくなったと思い探し続ける。

## ○職員の迎えが着いて玄関へ「行ってくるよ」と祖父が手を振る

（講評）デイサービスの職員が作者の祖父を迎えに来て、送迎者に乗る準備をする。祖父が玄関を出る瞬間、孫に笑顔で手を振った。

## ○白銀の翼を広げ羽ばたいた未来へ向かう旅立ちの日に

（講評）抽象的な表現ではあるが、ファンタジー感を醸し出している。

## ○しとしととやまない雨に気分病み残るレポート今日も手付かず

（講評）作者の鬱屈した心情をうまく表現している。

## ○三年間通った校舎に別れ告げ口には出せぬ親への感謝

（講評）高校の3年間を無事に終え、両親への感謝の気持ちを胸に刻んだ作者であった。

## ○蝉の声風鈴の音が鳴り響く今年も暑い夏が始まる

（講評）蝉の鳴き声や家の軒下に取り付けた風鈴が、風によって音が鳴る様子に夏を感じる人は多い。

## ○太陽が外をギラギラ輝かせ今日も私はアイスを食べる

（講評）作者の日常の一コマを切り取った。擬態語が効果的に使われている。

## ○食べ放題朝食抜いていざビュッフェ肉寿司デザートもぐもぐがぶり

（講評）「食べ放題に行った後は、体重が気になる」という声も聞こえてきそうであるが、ユーモラス感が、ほのぼのとしていて和ませる。

## ○広い空映る水面にキラキラと波押し寄せてまた離れていく

（講評）作者が天気のいい日に日本海を眺めていたら、寄せては返す白波の強い力に吸い寄せられそうになった。

## ○米研ぎをやったときゃ良かった普段から「やって」と言われすごく困った

（講評）ご飯のおいしさは、炊く前の準備にかかっている。計量した米は、研ぐ前に必ずさっと洗う。これは米の表面についた糠や油などの臭いを、研いでいる間に米粒が吸わないようにするためである。訪問介護の実習に行った作者が、普段から母親に家事を教えてもらっておけば良かったと後悔をした。

## ○「バイバイ」と離れてしまった左手に微かに残る君のぬくもり

（講評）君と逢った後の作者の心はもう切なくて仕方がない。左手に微かに残った温もりにドキドキしていた。

○おじいちゃん奥さんいない所では奥さんのこといつも褒めてる

(講評) 作者の祖父は照れ臭いのか妻がいるときにはぶっきらぼうだが、妻がいなくなるとしきりに褒める。

○朝起きてメイクしてから家を出る最短時間は15分なり

(講評) ファンデーションのリキッドで下地をつくり、眉と口紅などと順番にやっているとこれぐらいの時間がかかるようである。

○婆ちゃんの最近の趣味で流れてるその声の主は福田こうへい

(講評) 祖母の好きな演歌歌手が福田こうへいで、部屋から流れてくる歌を聞いて祖母の元気の源だと感じた作者であった。

○「暑いね」と言っていた日はもう終わり次は「寒い」という時が来る

(講評) 日本は、はっきりと四季を感じることの出来る国である。四季の流れを追いながら、植物や自然の中に癒しを探す。

○補聴器を好まず過ごす祖母だけど周りの迷惑分からずにいる

(講評) 補聴器を装用していないと、周りの迷惑を考えずに大きな音でテレビを観たりしてしまう。補聴器を装用している人との会話は、相手の正面から顔を見ながら、ゆっくりはっきりと話す事が大事である。

○眠い朝電車の中で一眠り目が覚め起きた「ここは何駅？」

(講評) 電車の心地よい揺れについてウトウトして、うっかり寝てしまい、目が覚めたら目的の駅を乗り過ごしてしまった作者であった。

## まとめ

日常生活をテーマにした短歌は、生活の中でも、仕事・学校・家事・育児・介護に焦点を絞って詠むとより自分らしさが出てくる。生活の中でも、ちょっと余裕のある事柄を詠むのもよいかもしれない。短歌を詠むときに気をつけなければならないことは、独りよがりにならないことである。趣味、娯楽には思い入れがあり、文言が不明瞭になってしまう可能性がある。短歌というと、自分に籠もりがちになることがある。生活の一瞬でも、空を見たり、山を見たり、海を見たりすると、思い込みから解放され、新しい自分に気がつくものである。本当に、現地、現物に関わりながら詠むのとは、現実味が違ってくる。そうでないと、当事者意識が希薄になり、無責任な歌になってしまうからである。

短歌の中には、日常でもあまり使わない表現が見受けられることがある。その例として、短歌の実作の中に見られる「わが妻」や「わが娘」などがあげられる。短歌の言葉の中に、あえて人の名前を言わずともそれを示すところに短歌表現の面白さがある。短歌では、他人の目からはどう見えるであろうかと考えるところに、真情の深味が出てくるはずである。短歌を作ろうと思うときには、何かしらのテーマに心が働くときなので、一首だけで収まるはずがないということが本意である。全体の流れの中で一首が生きてくるように表現すれば良いのである。言い過ぎにならないようにするためにも、連作が何よりである。また、あまり飾り立てるよりも、日常生活の中の当たり前の言葉が短歌として生きてくる。

短歌を作ることで、学生たちはその感性が豊かになる。ものをよく観察する目が養われ、語彙も豊富になってくる。また、自作の短歌を発表しあうことで、学生たちの気持ちも通じ合い、クラスの雰囲気にも良い効果が生まれる。古の学びとともに、日常生活の中での周りの風景や四季の移り変わり、そしてかけがえのない人生について観察してみても歌にする。このような取り組みを通して、一人の人間とし

て生きていく一瞬一瞬が、今までにはなく新鮮に見えてくるものである。今後とも筆者は、介護福祉士養成教育の中で、短歌の実作指導により学生の感性を高めて生きたい。

#### 参考文献

永田和宏 2013 近代秀歌. 岩波新書.

『短歌』編集部編 2012 決定版 短歌入門. 角川学芸出版.